

Stufenbewertung Winter

Voraussetzungen im Winter für Ski- und Snowboardtouren

Unser Anforderungskatalog soll dich dabei unterstützen, dich selber zu bewerten. So kannst du besser abwägen, ob du die Voraussetzungen für eine bestimmte Tour mitbringst.

Wir stufen unsere Touren nach Ausdauer und vorhandener Erfahrung ein. Dies ermöglicht eine sehr genaue Vorstellung der Anforderungen, welche dich auf deiner Wunschroute erwarten. Die Punktebewertung der Ausdauer und der Erfahrung wird separat beurteilt und kann auf unterschiedlichen Stufen sein. Beispielsweise kann für eine Tour keine Erfahrung (keine Punkte) aber trotzdem athletische Ausdauer (2 Punkte) vorausgesetzt werden.

Die aufgeführten Zeitangaben sind jeweils die reinen Gehzeiten ohne Pausen. Generell sind die Zeitangaben Richtwerte und können variieren. Bitte denk daran, dass du auf der Tour einen Rucksack trägst, packe diesen also so leicht wie möglich. In höheren Lagen kann die Luft ganz schön dünn sein.

Die folgende Einteilung hilft dir dabei, deine Fähigkeiten richtig einzuschätzen und gibt dir ein Gefühl dafür, welches Angebot zu dir passt. Um ein bestmögliches Bergerlebnis zu geniessen, ist es ratsam eine Tour zu wählen, welche dich nicht überfordert.

Hast du noch Fragen? Ruf uns einfach an.

Einteilung	Ausdauer	Erfahrung
Stufe Beginner	Du bist gesund, sportlich und fit genug für bis zu viert Stunden Aufstieg pro Tag. Du kannst gut mit dem Tempo von 300 Hm pro Stunde und 1000 Hm am Tag mithalten.	Du benötigst keine Skitourenerfahrung und keine alpinen Vorkenntnisse. Du bist ein sicherer Pistenskifahrer und fühlst dich auch auf den schwierigsten Pisten zuhause.
★ leger	Du bist gesund, sportlich und fit genug für bis zu vier Stunden Aufstieg pro Tag. Du kannst gut mit dem Tempo von 300 Hm pro Stunde mithalten. Den Aufstieg von bis zu 1200 Hm am Tag bewältigst du problemlos.	Du hast erste Tiefschneeerfahrung gesammelt. Die Spitzkehren bereiten dir keine Probleme. Du bist in der Lage kurze und steile Abschnitte im Aufstieg wie auch in der Abfahrt zu bewältigen.
★★ athletisch	Du bist regelmässig in den Bergen unterwegs oder betreibst Ausdauersport. Du bewältigst bis zu 5 Stunden Aufstieg und 1400 Hm Aufstieg pro Tag. Du kannst gut mit dem Tempo von 350 Hm pro Stunde mithalten.	Du hast bereits Erfahrung im Bereich «leger» oder höher gesammelt. Spitzkehren sowie steilere Passagen im Aufstieg und in der Abfahrt bewältigst du gekonnt. Du bist ein gekonnter Tiefschneefahrer und auch eine herausfordernde Abfahrt bereitet dir Spass.
★★★ versiert	Du bist ständig in den Bergen unterwegs oder betreibst regelmässig Ausdauersport. Auch auf sehr langen Touren fühlst du dich wohl. Du bewältigst Aufstiegszeiten von bis zu sechs Stunden und 1600 Hm pro Tag. Das Schritttempo von 400 Hm pro Stunde bestreitest du gekonnt.	Du bist ein regelmässiger Skitourengehänger und hast mindestens eine Skitourenerfahrung auf der Stufe «athletisch» oder höher gesammelt. Du hast Erfahrung in der Anwendung von Steigeisen und Pickel. Du bist ein routinierter Tiefschneefahrer auf allen Schneearten. Auch anspruchsvolles und steiles Gelände im Aufstieg wie auch in der Abfahrt bringen dich nicht aus der Ruhe.
★★★★ unermüdlich	Du bist andauernd in den Bergen unterwegs oder betreibst regelmässig Ausdauersport. Du suchst die Herausforderung in sehr langen Touren. Du bewältigst Aufstiegszeiten von bis zu acht Stunden und 1800 Hm pro Tag. Das Tempo von 400 Hm pro Stunde bestreitest du gekonnt.	Du gehst oft auf Skitouren und hast mindestens eine Skitourenerfahrung auf der Stufe «versiert» oder höher gesammelt. Du bist ein sehr erfahrener Tiefschneefahrer auf allen Schneearten. Anspruchsvolles und steiles Gelände im Aufstieg wie auch in der Abfahrt meisterst du mühelos. Der routinierte Umgang mit alpiner Ausrüstung wie Pickel, Steigeisen und das bewältigen von Kletterabschnitten setzen wir bei dieser Stufe voraus.

Stufenbewertung Sommer

Voraussetzungen im Sommer

Anhand unserer Einteilung in Ausdauer- und Erfahrungs- Stufen kannst du bewerten, ob du die Voraussetzungen für eine bestimmte Tour mitbringst.

Wir stufen unsere Touren nach Ausdauer und vorhandener Erfahrung ein. Dies ermöglicht eine sehr genaue Vorstellung der Anforderungen, welche dich auf deiner Wunschroute erwarten.

Die Punktebewertung der Ausdauer und der Erfahrung werden separat beurteilt und können auf unterschiedlichen Stufen sein. Beispielsweise kann für eine Tour keine Erfahrung (Keine Punkte) aber trotzdem athletische Ausdauer (2 Punkte) vorausgesetzt werden. Die aufgeführten Zeitangaben sind jeweils die reinen Gehzeiten ohne Pausen. Generell sind die Zeitangaben Richtwerte und können variieren. Wir bewegen uns über 2000 m.ü.M und denk daran, dass du auf der Tour einen Rucksack trägst, packe diesen also so leicht wie möglich. In dieser Höhenlage wird die Luft langsam dünner.

Die folgende Einstufung hilft dir dabei, deine Fähigkeiten richtig einzuschätzen und gibt dir ein Gefühl dafür, welches Angebot zu dir passt. Um ein Best mögliches Bergerlebnis zu geniessen, ist es ratsam eine Tour zu wählen, welche dich nicht überfordert.

Bei Unklarheiten stehen wir dir gerne für eine persönliche Beratung zur Verfügung.

Einteilung	Ausdauer	Erfahrung
Stufe Beginner	Du bist gesund, sportlich und fit genug für bis zu sechs Stunden Gehzeit pro Tag. Du kannst gut mit dem Schrittempo von 300 Hm pro Stunde und 1000 Hm am Tag mithalten.	Du benötigst keine Vorkenntnisse in hochalpinen Höhenlagen. Vorhandene Hochtourenenerfahrung ist keine Voraussetzung. Bergwandererfahrung im Bereich T3 (rot-weisse SAC Wanderwege), welche du mitbringst, genügt.
★ leger	Du bist gesund, sportlich und fit genug für bis zu sieben Stunden Gehzeit pro Tag. Du kannst gut mit dem Schrittempo von 300 Hm pro Stunde mithalten. Den Aufstieg von bis zu 1200 Hm am Tag bewältigst du problemlos.	Du hast erste Hochtourenenerfahrung gesammelt. Du hast Erfahrung beim Steigeisengehen. Kleine Passagen in Eis, Firn und Geröll bewältigst du trittsicher und in unwegsamem Gelände fühlst du dich wohl.
★★ athletisch	Du bist regelmässig in den Bergen unterwegs oder betreibst Ausdauersport. Du bewältigst Gehzeiten von bis zu neun Stunden und 1600 Hm Aufstieg pro Tag. Du kannst gut mit dem Schrittempo von 350 Hm pro Stunde mithalten.	Du hast bereits Hochtouren Erfahrung im Bereich «leger» oder höher gesammelt. Die Benutzung von Steigeisen und Pickel ist dir vertraut. Anspruchsvollere Abschnitte in Eis, Firn und Geröll sind dir eine willkommene Abwechslung.
★★★ versiert	Du bist vermehrt in den Bergen unterwegs und betreibst Ausdauersport. Du bewältigst Gehzeiten von bis zu zehn Stunden und 1600 Hm Aufstieg pro Tag. Du kannst gut mit dem Schrittempo von 400 Hm pro Stunde mithalten.	Du gehst periodisch auf Hochtouren und hast mindestens eine Hochtourenenerfahrung auf der Stufe «athletisch» oder höher gesammelt. In der Anwendung von Steigeisen und Pickel bist du routiniert. Anspruchsvolle und ausgesetzte Routenabschnitte bewältigst du mit links. Kletterpassagen bis zum zweiten Schwierigkeitsgrad bereiten dir mit und ohne Steigeisen keine Probleme.
★★★★ unermüdlich	Du bist ständig in den Bergen unterwegs oder betreibst regelmässig Ausdauersport. Auch auf sehr langen Touren fühlst du dich wohl. Du bewältigst Gehzeiten von bis zu zwölf Stunden und 1800 Hm Aufstieg pro Tag. Das Schrittempo von 400 Hm pro Stunde bestreitest du gekonnt.	Du gehst oft auf Hochtouren und hast mindestens eine Hochtourenenerfahrung auf der Stufe «versiert» oder höher gesammelt. Auch in kombiniertem Gelände fühlst du dich wohl. Der routinierte Umgang mit hochalpiner Ausrüstung wie Pickel und Steigeisen setzen wir bei dieser Stufe voraus. Kletterpassagen bis zum dritten Schwierigkeitsgrad bereiten dir mit und ohne Steigeisen keine Probleme.